からだとこころを
のびのび育てる

KIDS YOGA

キッズヨガ

遊びながら楽しく身体を動かして
心と身体の健やかな成長をサポートする
子ども向けのヨガクラスです。



たのしい！
できた！
だいすき！

はじめての
お子さまも
大歓迎！

キッズヨガで育まれること

- しなやかな身体づくり
- 心の安定・集中力
- 表現力・コミュニケーション力
- 自分を大切にする気持ち
- 楽しみながら運動習慣を身につける

開催日時

月に2回（木曜日）
16:00～17:00

楽しく動いて
のびのび育つ！







はじめてでも
安心♪

- ヨガマット完備
- 動きやすい服装でOK
- 少人数制で丁寧にサポート

対象	4歳～小学生 ※年齢は目安です
定員	各回 5 名
料金	1回 2,200円（税込） 5回チケット 11,000円（税込） ※有効期限3ヶ月

EPIC
YOGA & PILATES